Vivid-Os Rundum Gesund BusinessFit

FIT IM BERUF – NACHHALTIG FÜR UNTERNEHMEN

Betriebliche Gesundheit & Prävention

VIVID-OS BUSINESSFIT BETRIEBLICHE GESUNDHEIT

Die Gesundheit der Mitarbeitenden zu schützen, ist zu einem **zentralen Anliegen** von Unternehmen geworden. Der Schwerpunkt auf betrieblicher Gesundheitsförderung ergibt sich aus mehreren Gründen: Angesichts zunehmenden Arbeitsdrucks und steigender Anforderungen gewinnt dieses Thema an Bedeutung. Die zunehmende Anerkennung von Stress, psychischen Belastungen und physischen Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz hat das Bewusstsein für die Notwendigkeit präventiver Maßnahmen verstärkt.

Betriebliche Gesundheitsförderung wirkt sich positiv auf Mitarbeitende und Unternehmen aus. Durch **gezielte Maßnahmen** lässt sich Arbeitszufriedenheit, Produktivität und allgemeines Wohlbefinden steigern, was wiederum eine positive Unternehmenskultur unterstützt. Mitarbeitende, die sich körperlich und mental gut fühlen, sind leistungsfähiger, kreativer und motivierter. Die betriebliche Gesundheitsförderung trägt dazu bei, Erkrankungen zu reduzieren, Fehlzeiten zu senken und dadurch die Gesamtleistung des Unternehmens zu verbessern.

- Bewegungsmangel
- Stress und psychische Belastungen
- Ergonomische Defizite
- Physische Überlastung
- Fehlende Bewegungspausen

UNSERE KURSE

Wir haben ein umfangreiches, vielseitiges Portfolio - hierzu gehören nach §20 SGB V zertifizierte Präventionskurse:

- AgilityLife - Bewegelichkeitsorientiertes Faszientraining für den ganzen Körper
- Core-Kraft-Training
- Kraft & Stabilität - Ganzkörpertraining für den Alltag
- Krafttraining im Sitzen
- Moderne Progressive Relaxation
- Präventives Koordinationstraining
- RÜCKraft im Beruf - Stark im Rücken, stark im Job dank funktionellem Krafttraining
- Schulter und Nacken - Präventives Krafttraining
- Stressbewältigung im Alltag
- kräftigende Wirbelsäulengymnastik

WEITERE ANGEBOTE

ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

Unser Angebot zur Ergonomieberatung am Arbeitsplatz unterstützt Unternehmen dabei, Arbeitsplätze gesundheitsfördernd zu gestalten. Unsere geschulten Therapeuten analysieren Sitz- und Arbeitsabläufe, identifizieren Fehlbelastungen und entwickeln individuelle Optimierungsvorschläge. Mit praxisnahen Empfehlungen zu Möbeln, Arbeitsgeräten und Arbeitsprozessen reduzieren sich Belastungen im Rücken, Händen und Augenbereich; Fehlhaltungen und Ermüdung werden minimiert. Ziel ist eine nachhaltige Verbesserung von Komfort, Produktivität und Wohlbefinden der Mitarbeitenden.

ARBEITSPLATZMASSAGE

Unser Angebot an Arbeitsplatzmassagen unterstützt Mitarbeitende direkt dort, wo sie arbeiten. Durch kurze, professionelle Sitzungen werden Verspannungen gelöst, Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Die Massagen fördern Konzentration, Motivation und eine positive Arbeitsatmosphäre, tragen zur Vorbeugung von muskulären Beschwerden bei und unterstützen so eine nachhaltige Gesundheitsförderung im Unternehmen.

VIVID-OS RUNDUM GESUND
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & WELLNESS

WIR FINDEN KEINE PROBLEME,
WIR FINDEN LÖSUNGEN!

Wesereschstraße 37
49084 Osnabrück
Telefon 0541 - 4401 7047
Mobil 0172 -7077 047
e-Mail info@vivid-os.de
Internet www.vivid-os.de